

今さら聞けないシリーズ①

風邪の時のお風呂は良いの？悪いの？



*「入浴を控える」・・・

実はこの考え方、日本特有の住環境(お風呂が外にある・浴室が寒いetc)が生み出した古い習慣の名残り。

住環境が改善された現在では「**風邪をひいても正しい入浴方法であれば入浴して構わない・むしろ入浴した方が良い**」と言われるようになっていきます。

*「入浴の風邪への効果」

- ・お風呂の湯気が喉の乾燥を和らげ、ウイルスの活動を抑える。
- ・体内の血液循環が良くなり、新陳代謝が促進される。
- ・体温を上げることで免疫力を上げ、自然治癒力が増す。
- ・皮膚を清潔にして発汗作用を促し、サッパリさせぐっすり眠れる。



風邪の時も
バスポカで快適入浴

*「風邪の時の入浴時の注意事項」

1.入浴できるのは

- ・元気がある
- ・微熱(37.5℃前後)
- ・悪寒、倦怠感がない
- ・めまい、頭痛がない

2.入浴方法は

- ・浴室、脱衣所を暖かく
- ・ぬるめ(38℃前後)
- ・長風呂はしない
- ・入浴前に水分補給

3.入浴後、湯冷めしないよう

- ・さっとタオルで拭き取る
- ・洗髪した場合は、
ドライヤーですぐ乾かす
- ・ほてりを冷まして服を着る